

Abstrakt

Název práce

Vliv všeobecného kondičního tréninku na výkon v hodů granátem na cíl a dálku.

Cíle

Hlavním cílem práce je stanovit a zhodnotit, jaký vliv má všeobecný kondiční trénink na výkon v hodů granátem na cíl a na dálku u vybraných 23 příslušníků 312. praporu radiální chemické a biologické ochrany dislokované v posádce Liberec. Vojáci se zúčastnili dvou testovacích soutěží v hodů granátem na cíl a na dálku. Pro test byla použita disciplína z vojenského pětiboje.

Metody

V bakalářské práci jsou použity následující metody. Metoda deskripce, která je nejčastější metodou užívanou v předkládané bakalářské práci. Metoda komparace spočívající v porovnávání informací získaných z různých informačních zdrojů. Metoda analýzy rozčleňující danou problematiku na jednotlivé segmenty a procesy s cílem poznat jejich atributy a vzájemné vazby. Metoda syntézy je využita v závěru bakalářské práce.

Výsledky

Z údajů získaných měření bylo zjištěno, že cíleným rozvojem všeobecného základu v podobě kondičních tréninkových jednotek došlo k progresivnímu zlepšení výkonů v hodů na cíl a na dálku u většiny probandů.

Klíčová slova

disciplína, pětiboj, sportovní technika, trénink, výkon, tréninkový cyklus